12.004 Cestovina zapečená s bravčovým mäsom a zeleninou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
cestovina	5,00	5,00	6,50	6,50	7,50	7,50	12,00	12,00
bravčové pliecko	3,50	3,50	4,50	4,50	5,50	5,50	6,50	6,50
olej	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90	1,10	1,10
cibuľa	0,50	0,43	0,60	0,51	0,70	0,60	1,00	0,85
zelenina koreňová	1,50	1,20	2,00	1,60	2,50	2,00	3,00	2,40
rajčiakový pretlak	0,60	0,60	1,20	1,20	1,50	1,50	1.80	1,80
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
syr tvrdý	0,60	0,60	0,90	0,90	1,20	1,20	1,50	1,50
vajcia	10	0,50	15	0,75	18	0,90	20	1,00
mlieko	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00	3,50	3,50
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	180		220		260		330	

Receptúra

Výrobný postup

Na časti oleja zapeníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme umyté, nahrubo pomleté mäso, osolíme a dusíme do polomäkka. Pridáme očistenú, na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, rajčiakový pretlak, čierne mleté korenie a dodusíme. Cestovinu vyvaríme vo veľkom množstve osolenej vody, precedíme. Do vymasteného pekáča dáme vrstvu uvarenej cestoviny, vrstvu uduseného mäsa so zeleninou. Prikryjeme vrstvou cestovín, zalejeme vajcami rozšľahanými v mlieku, posypeme strúhaným syrom a 20 minút zapečieme.
Príloha: zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1431	344	13,89	13,2	3,1	41,4	0,7	108,5	1,7	0,139	0,2	0,2	7,7	2,7

B	1916	460	18,47	18,0	4,3	54,7	1,0	154,1	2,3	0,198	0,3	0,2	12,1	3,6
C	2310	554	22,41	22,6	5,5	63,7	1,3	198,3	2,9	0,264	0,3	0,3	15,8	4,3
D	3222	773	29,71	27,6	6,7	99,1	1,5	245,3	3,7	0,308	0,4	0,3	18,7	5,4